

聚焦世界睡眠日

中国科学院院士陆林——

睡得快、睡够、睡稳，才是好睡眠

□ 本报记者 李丽 黄鑫 中家鑫

■ 延伸阅读

从“不愿来”到“主动来”，缓解安眠药滥用现象……

下沉县域，睡眠门诊破局难眠

□ 本报记者 黄鑫

人的一生，大约三分之二的睡眠时间在睡眠中度过。《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，我国超过3亿人存在睡眠障碍，但寻求专业治疗的人，远没有这么多。

去年2月，国家卫生健康委员会等部门联合发文，要求年内每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务。此后，山东发文明确全省组织实施为期三年的“精神卫生服务年”行动，将睡眠门诊下沉至县域。截至去年年底，心理、睡眠门诊在山东省县（市、区）实现全覆盖。

睡眠门诊下沉县域后，是否能发挥相应作用，如何才能睡个好觉？近日，记者进行了调查。

“愿意来的人多了”

滨州市惠民县人民医院是省内较早开设睡眠门诊的县级医院之一，几年间，门诊量由最初的每年200人增至如今的600人。

谈及原因，睡眠门诊主任尹建峰分析：“不是因为睡不着的人突然变多了，而是愿意来的人变多了。”2021年，这家医院根据要求开设了精神心理门诊。牌子挂出去，来的人寥寥无几。“很多患者一听‘精神’两个字就躲了。”尹建峰说。后来他们加了块睡眠门诊的牌子，患者就来了。

睡眠障碍已成为日益严峻的公共健康问题。“我们现在对睡眠认识，就像二三十年前对高血压、糖尿病的了解，是需要提升的。加上许多患者对住进精神病院有病耻感，宁愿扛着也不愿意来。”山东省精神卫生中心（山东大学附属精神卫生中心）睡眠医学中心主任李西荣介绍，随着睡眠门诊的普及，这种刻板印象正在被慢慢打破。

山东将睡眠门诊下沉至县域，正是为了回应观念转变带来的需求增长。去年起，全省范围内多家县级医疗机构，整合资源，扩充诊室，新增心理咨询师和治疗师等。截至去年10月17日，省内约304家医疗机构可提供睡眠门诊服务。

被误会的“解药”

开设睡眠门诊，某种程度上也是对安眠药滥用现象的回应。李西荣介绍，许多人存在错误认知，即认为安眠药是治疗睡不着的唯一解药。几年前他曾做过一个统计，同日内院便民门诊开出的100多个处方中“超过一半包含安眠药”。

“吃安眠药入睡的行为是‘睡了个假觉’。”李西荣介绍，安眠药会抑制大脑的慢波活动，减少深睡眠阶段，但深睡眠是大脑清除代谢垃圾的主要阶段。如果这个过程被抑制，垃圾就会沉积。长期依赖安眠药不仅不会治愈睡眠问题，反而会对身体造成伤害。

如今睡眠门诊中，以认知行为治疗（CBTI）为主的非药物疗法正在被普及。

退休后的几年，陈静（化名）一直靠安眠药入睡。直到听朋友说在睡眠门诊戒掉了安眠药，她才决定试试。李西荣给她作了系统评估，发现她的失眠不是简单的“睡不着”，而是多年药物依赖加上年龄带来的睡眠结构改变。经过整合治疗，她的睡眠明显改善。“曾经以为离不开安眠药，没想到它反而加重了我的问题。”陈静说。

但在基层，这种疗法的推广并不容易。这种评估和治疗过程对专业能力有要求，而基层恰恰缺乏有经验、有专业视野的医生。“我们有多导睡眠监测仪，但出来结果以后，如何解读却犯了难。”尹建峰说。此外，专家资源获取难、向上转诊机制不顺畅等也成为阻碍。

从“人”开始解围

“要想解决基层睡眠门诊的困境，首先要解决人的问题。有一个具有专业视野的学科带头人，比堆砌设备重要得多。”李西荣说。

在山东，政策端率先发力，推进精神科医师转岗培训，截至去年7月，已累计完成了10批次、800余人次的培训，平均每10万人就拥有5.8名精神科医师。同时，我省明确提出将于2027年底前，实现16市精神科执业（助理）医师数均提升至5.4名/十万人以上，公众心理健康素养水平提升至27%以上。

去年7月，人力资源和社会保障部正式发布第七批新职业信息，其中就包含“睡眠健康管理师”。业内专家表示，目前省内还在制订行业标准，未来睡眠健康将像高血压、糖尿病一样，进入慢病管理的视野。

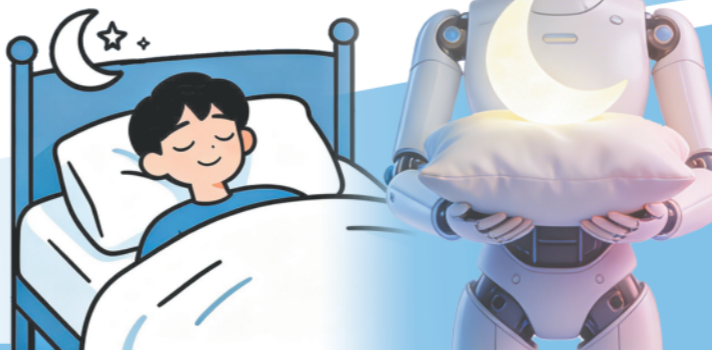
以高校为主要阵地的人才培养模式也在创新。去年9月，中国科学院院士、山东第一医科大学（山东省医学科学院）校（院）长陆林牵头，在山东省首开睡眠医学课程，填补了省内该领域人才培养方面的空白。

政策在推进，需求在爆发，但医疗供给侧的升级需要时间，以人工智能等为主的新技术也为基层端提供新解法。2021年，山东首个用标准化的CBTI程序治疗睡眠问题的AI数字人App上线。患者可以在App上与虚拟数字人对话，完成基础的行为治疗，遇到个性化问题时，再由真实医生介入。

2021年，山东省精神卫生中心睡眠医学专科联盟成立，并召集省内96家医疗机构加入，每两个月作一次线上培训，分享行业最新进展和专业医生经验。未来，远程会诊平台、报告判读支持将借助联盟落地。



扫描二维码观看陆林院士直播内容



陈志忠：

18400毫升献血践初心

□ 本报记者 李丽 黄鑫

“陈主任，你的大照片上了地铁站，光荣啊！”“老陈，我在地铁站看到你的照片了，原来你默默献血多年啊！佩服！”……最近一段时间，山东大学齐鲁第二医院审计部主任陈志忠经常接到亲朋好友的电话。前不久，济南地铁4号线通车，他的肖像在山师东路站的献血宣传海报上亮相，大家印象中那个低调内敛的“老陈”一下成了献血明星。

3月9日一早，陈志忠又一次默默登上省血液中心的献血车，甚至刻意躲着记者。“别拍了，别拍了，都是应该做的，没啥好说的。”陈志忠个头不高，语气和蔼，面对记者还有一点腼腆。

在省血液中心的献血宣传海报上，陈志忠一身西装，眼神坚定，充满力量。他坚持献血20多年，累计献血18400毫升，用汩汩热血诠释着医务工作者的责任与担当，也让“医者仁心”理念通过地铁这一公共空间，传递给每一位过往市民。

18400毫升，相当于4个成年人全身血液的总量，这份沉甸甸的数字背后，献血早已不是一项任务，而是融入日常生活的习惯。

从大学时偶然一次献血开始，陈志忠便与无偿献血结下了不解之缘。“当时只是觉得做了一件有意义的事，没想到一坚持就是20多年。”他笑着说，“我是医务工作者，更是一名普通人，能以己之力，为陌生人撑起一份生的希望，是责任，更是荣幸。”

陈志忠比普通人更懂得血液的珍贵，临床中每一滴血液都可能成为挽救生命的希望，我们更清楚血库告急时，患者和家属的焦灼与无助。”他的话语朴实而有力量。

不同于临床一线的救死扶伤，无偿献血是另一种形式的“医者担当”。20多年来，陈志忠始终坚守初心，无论工作多繁忙，都会抽时间参与无偿献血，从未间断。

“我是第一批享受三免政策的献血者。”说起献血的“实惠”，陈志忠毫不掩饰这份特殊的优待，坐公交坐地铁免费，逛公园也不花钱，“提前享受退休待遇啦！”

此次陈志忠的肖像在济南地铁站亮相，既是对他20余年无偿献血善举的肯定与表彰，也是对全体献血者无私奉献精神的弘扬与致敬。海报上“热血铸担当，医者暖人心”的标语，也成为地铁里一道亮丽的“文明风景线”，让过往市民在匆匆步履中，感受到医务工作者的温情与坚守。

山东居民

健康素养水平达39.69%

□ 记者 周欣怡 报道

本报济南讯 近日，记者从山东省卫生健康委获悉，2025年山东省居民健康素养水平达到39.69%，比2024年提高3.47个百分点，高于全国6个百分点，继续保持较快增幅。

监测结果显示，2025年全省城市居民健康素养水平为42.10%，农村居民为37.75%，较2024年分别增加3.02个百分点和3.68个百分点，城乡差距进一步缩小。

同时，城乡居民基本知识和理念素养水平为50.00%，健康生活方式与行为素养水平为49.23%，基本技能素养水平为33.23%。六类健康问题素养水平由高到低依次为科学健康观素养58.62%、健康信息素养53.65%、基本医疗素养44.38%、传染病防治素养44.09%、慢性病防治素养40.96%、安全与急救素养37.53%。

本次监测覆盖16个市、141个县（市、区，含功能区）、641个乡镇（街道）、3102个村（居委会），监测对象为全省15-69岁常住人口，共得到有效调查问卷131023份。

中医健康减重

挑战赛启动

□ 记者 李丽 报道

本报济南讯 3月14日，一场旨在倡导科学减重、弘扬中医智慧的盛会——“臻轻盈·健康行”世界肥胖日中医健康减重挑战赛启动仪式，在山东新中鲁中医医院千佛山院区举行。

本次活动由山东新中鲁中医医院联合大众日报、济南市历下区文化东路街道社区卫生服务中心体重管理门诊共同发起。作为山东中医药大学中医生活化研究实践基地与山东中医药大学中医生活化推广基地的重要实践项目，挑战赛不仅是一次体重的较量，更是一场关于生活方式的深度变革，标志着“中医生活化”理念在体重管理领域落地生根。

肥胖不仅是外观问题，更是健康隐患。本次挑战赛的核心理念源自国医大师王新陆教授提出的“血浊理论”。

“减肥是果，清化血浊才是因。现代人饮食油腻、运动缺乏，导致体内‘血浊’堆积，进而引发肥胖及多种代谢疾病。”基于此理论，本次挑战赛推出了核心产品——由山东中医药大学血浊研究院与新中鲁中医医院联合监制的“臻轻盈草本膏”，报名成功者即可免费获赠一个月用量。已有超过100名报名者参赛，经过评估，最终有55名肥胖人士向减重发起挑战。

宣武济南医院

首席专家杜怡峰开诊

□ 记者 周欣怡 报道

本报济南讯 3月12日，首都医科大学宣武医院济南医院（以下简称“宣武济南医院”）首席专家、神经内科杜怡峰教授的临床门诊正式开诊。

杜怡峰是国家重点研发计划首席科学家、泰山学者特聘专家。多年来，他带领团队致力于阿尔茨海默病的临床和基础研究。

今后，更多相关疾病患者将通过杜怡峰专家门诊，获得高水平的优质医疗服务，宣武济南医院作为国家区域医疗中心建设项目，医院团队将借此机会齐心协力做好学科建设，充分发挥区域医疗中心建设项目的专业优势，为广大患者提供优质医疗服务。

2026年山东卫生健康系统实施“10+10”民生实事——

20个关键词，找准健康“发力点”

□ 记者 李丽 通讯员 苏建光 报道

本报济南讯 近日，记者从山东省卫生健康委获悉，2026年我省卫生健康系统实施“10+10”民生实事，在提标落实国家卫生健康委10项民生实事基础上，结合本省实际推出卫生健康10项民生实事，进一步改进和提升全省卫生健康服务水平，切实解决人民群众最关心、最直接、最现实的健康问题。

提标落实国家卫生健康委10项民生实事包括：

1 儿科（儿童保健）特色科室

在实现乡镇卫生院和社区卫生服务中心儿科服务全覆盖基础上，在100家乡镇卫生院（社区卫生服务中心）建成儿科（儿童保健）特色科室，进一步提升基层儿童常见病、多发病诊疗能力和水平。

2 心理援助

实现每个县（市、区）至少有1所公立精神专科医院或有1所公立医疗机构能提供精神科住院服务；12356心理援助热线实现跨区域协同，增加遇忙呼转临近市或省会城市热线功能。

3 体重管理

全省公立三级综合医院、儿童医院、中医医院、妇幼保健院和50%的二级公立综合医院、30%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心提供健康体检管理门诊服务，降低慢性病对人群健康的危害。

4 检验结果互认

二级及以上医疗机构检查检验结果互认项目总数超过500项，实现患者就医体验与费用时间双改善。

5 血液透析服务

在血液透析服务县域全覆盖基础上，全省提供血液透析服务的乡镇卫生院、社区卫生服务中心达到100家，进一步方便患者就近就便获得服务。

6 生育力保护

全省提供孕产期保健、终止妊娠服务并设有妇产科的医疗机构均提供早孕关爱门诊服务，加强孕早期咨询指导，有效保护生育力。

7 入托率

全省新增普惠托位1.5万个，减轻家庭托育负担，因地制宜提高入托率。

8 人乳头瘤病毒（HPV）疫苗

为满13周岁且符合条件的女孩免费提供国家免疫规划人乳头瘤病毒（HPV）疫苗接种服务，降低感染率和成年后宫颈癌发病率，二级以上公立医院、乡镇卫生院和社区卫生服务中心预防接种门诊均提供周末疫苗接种服务，进一步提升疫苗接种服务可及性。

9 中西医结合

培育110名以上“西学中”骨干人才，进一步壮大中西医结合人才队伍。

10 健康科普

办好“鲁医健康说”健康知识发布会，开展“全民提素养 鲁医话健康”系列健康科普活动，全省举办1万场以上健康知识讲座，将健康科普融入群众日常生活。

拓展推出山东省卫生健康10项民生实事包括：

1 远程心电图

按照“五有三提升”标准新改造提升1.7万家村卫生室，远程心电图覆盖2万家以上村卫生室（社区卫生服务站）。

2 “掌上查”

推广就医信息“掌上查”，推动有条件的二级以上政府办医疗机构实现居民就医信息公众号查询服务。

3 电子预防接种证

拓展电子预防接种证应用场景，实现接种单位搜索导航、接种预约、接种信息查询、入托入学查验等多场景应用，新增申领使用电子预防接种证50万张。

4 优生保障

提高优生保障水平，开展免费产前筛查和新生儿四种遗传代谢性疾病免费筛查，产前筛查率和新生儿遗传代谢病筛查率均超过90%，推动患儿早诊早治，减少出生缺陷。

5 “两癌”检查

为35—64岁农村和城镇低保适龄妇女提供“两癌”（宫颈癌、乳腺癌）免费检查，参检妇女宫颈癌、乳腺癌早诊率分别达到90%、80%以上。

6 中心（云）药房

加强基层用药联动保障，中心（云）药房和集中（云）审方中心建设实现县域全覆盖。

7 脊柱侧弯干预

健全儿童青少年脊柱侧弯省、市、县三级中医药干预体系，持续提高中医药干预管理率。脊柱侧弯初筛比例累计达到全省儿童青少年总人数的80%，将经筛查评估符合条件的干预对象全部纳入中医药综合防控监测管理系统。

8 安宁疗护

持续增加医养结合资源供给，全省新增两证齐全的医养结合机构50家以上，进一步拓展康复护理、安宁疗护等服务。强化省、市、县三级医疗机构安宁疗护规范化建设和管理，鼓励引导安宁疗护工作持续提升。

9 直肠癌筛查

实施重点人群结直肠癌免费筛查，年度累计筛查人数20万例以上。

10 血液供需

全面落实无偿献血“一证通全省”“费用减免一次都不跑”政策，加强机关、企事业单位、社会组织、社区等团体献血组织动员，促进血液供需平衡。